

令和4年度

5月 給食だより

五所川原市立
学校給食センター

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1カ月が経とうとしています。新しい学級、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。

新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきたいと思います。そのためのポイントをご紹介します。

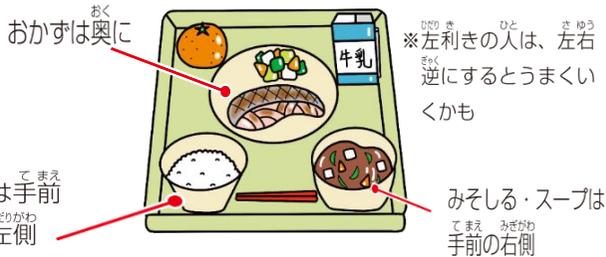
かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

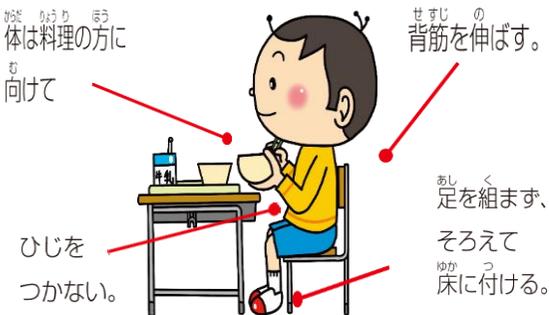
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてください。



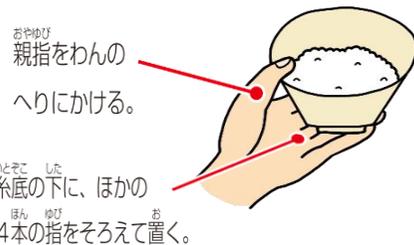
①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



あとかたづけの おねがい

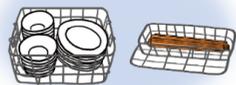
「ごちそうさま」。給食を食べた後の元気なあいさつを聞くと、とてもうれしくなります。ただ給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、食器を洗って片付け、明日の準備をされる調理員さんの仕事がとてもスムーズに進みます。

食器はきれいに返す。



ご飯つぶや細かい野菜などが食器のまわりについていませんか。きれいに食べてから返しましょう。

食器の種類ごとに向きをそろえて返す。



食器の種類ごとに重ねて返します。はしやスプーンの向きもきちんとそろえてね。

おぼん(トレー)にごみがのっていないか確認する。



おぼんにストローの袋などのごみがかさまっていると機械の故障の原因になります。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期には、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p> <p>春</p>	<p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>えだまめ 枝豆</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>夏</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>冬</p>	<p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>秋</p>

端午の節句の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

<p>かしわもち</p> <p>カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。</p>	<p>ちまき</p> <p>チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形が異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。</p>
---	--

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

5月5日 こどもの日